

*“La agricultura es una vocación noble y muchos agricultores ven su ocupación como una parte clave de sus identidades. Cuando esa ocupación se ve amenazada, por sequía, inundaciones, enfermedades o una economía agrícola en decadencia, la gente puede sentir que el sentido de su vida está desapareciendo.”*

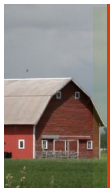
– Michael Rosmann, PhD



Cada 11 minutos, una persona morirá por suicidio en los Estados Unidos. (CDC, 2019)



Más de siete veces más personas mueren por suicidio en Oregón anualmente que por homicidio. (OHA, 2019)



Los agricultores y ganaderos tienen la 15a tasa más alta de suicidio según los CDC, 2018.

#### Agradecimientos

Contenido adaptado de Robert J. Fetsch, Especialista en Extensión y Profesor Emérito Departamento de Desarrollo Humano y Estudios Familiares Universidad Estatal de Colorado

Materiales desarrollados en asociación con la Universidad Estatal de Washington y la Red de Asistencia Regional del Oeste de Granjas y Ranchos estrés con financiamiento del USDA.

## Recursos GRATUITOS, confidenciales y siempre disponibles para el riesgo de suicidio

### Línea de prevención del suicidio y crisis

llama al 988 (servicio en español) o envía un texto al 988 o chat vía [988lifeline.org](https://988lifeline.org) (en inglés)

### Línea de texto de crisis

Envíe el mensaje de texto **HOME** al **741741**

### David Romprey Oregon Warmline

800-698-2392

### 2-1-1 Oregon

Marque **211** o visite el sitio web [211info.org](https://211info.org)

### Línea directa y red de recursos para agricultores de Farm Aid

800-FARM-AID (800-327-6243)

El personal está disponible los lunes – viernes, 6 a.m. a 7 p.m. (PST)

### Departamentos de Salud Mental del Condado de Oregón/Líneas de Crisis (NAMI)

[namior.org/resources/community-resource-lists/county-mental-health-departments/](https://namior.org/resources/community-resource-lists/county-mental-health-departments/)



**Oregon State University**  
**Extension Service**

[beav.es/farm-stress](https://beav.es/farm-stress)

Esta publicación estará disponible en un formato alternativo accesible a pedido. Comuníquese con Cassie Bouska, 541-572-5263 o [cassie.bouska@oregonstate.edu](mailto:cassie.bouska@oregonstate.edu).

OSU Extension Service

# ENFRENTANDO EL ESTRÉS EN TIEMPOS DIFÍCILES



**Oregon State**  
**University**

## LOS SIGNOS DE ESTRÉS EN TIEMPOS DIFÍCILES

Los últimos años han sido difíciles para los agricultores y sus familias. Muchos están experimentando estrés financiero y emocional como resultado. Hay varias señales o síntomas cuando una familia de agricultores puede necesitar ayuda. Estas señales incluyen:

- **Cambios en las rutinas.** El agricultor o la familia del agricultor deja de asistir a actividades regulares (por ejemplo, la iglesia), abandona 4-H u otros grupos o ya no va a la tienda de café o de alimentación del molino local.
- **El cuidado del ganado disminuye.** Es posible que el ganado no se cuide de la forma habitual; Pueden perder su condición, parecer demacrados o mostrar signos de negligencia o abuso físico.
- **Aumento de la enfermedad.** El individuo puede experimentar enfermedades del tracto respiratorio superior (resfriados, gripe) u otras afecciones crónicas (dolores, los dolores, tos persistente).
- **Aumento de accidentes en granjas o ranchos.** El estrés puede causar cansancio y que sea difícil concentrarse. Esto puede resultar en un aumento de accidentes y lesiones agrícolas.
- **Disminución de la apariencia de la granja.** Los edificios y terrenos de la granja ya no parecen mantenidos como antes, o el agricultor ya no tiene tiempo para hacer el trabajo de mantenimiento.
- **Los niños muestran signos de estrés.** Los niños pueden comportarse mal, disminuir su rendimiento académico o estar cada vez más ausentes de la escuela; también pueden mostrar signos de abuso físico o negligencia.



## SEÑALES DE ADVERTENCIA DE RIESGO DE SUICIDIO

- Hablar o escribir sobre el suicidio o la muerte
- Sentirse desesperado, atrapado o como una carga
- Aislamiento de los demás
- Pérdida de interés en actividades favoritas
- Cambios en el sueño
- Estar ansioso o agitado
- Actuando imprudentemente
- Mayor consumo de drogas y / o alcohol
- El almacenamiento de pastillas o la obtención de un arma
- Regalando posesiones preciadas
- Diciendo sus adiós
- Alegría o calma repentinas después de un período de abatimiento

## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA AYUDAR?

Los amigos, los miembros de la familia extendida, los vecinos, los veterinarios y los líderes espirituales, el personal de la escuela o los trabajadores de servicios humanos y de salud pueden ayudar por aprendiendo los primeros factores estresantes comunes que enfrentan de un mes a otro.

### Pedir ayuda es difícil.

Al comprender las señales de advertencia del riesgo de suicidio, puede aprender a identificar si una persona o familia necesita ayuda y conectarlos con los recursos adecuados lo antes posible. Familiarícese con los recursos disponibles y teniendo un plan de seguimiento si surge la conversación.



Si le preocupa que alguien que conoce pueda estar en riesgo, tenga una conversación directa. **Preguntando sobre el suicidio no causa daño ni aumenta el riesgo.** Puede encontrar más recursos en nuestro sitio web: [beav.es/farm-stress](http://beav.es/farm-stress).